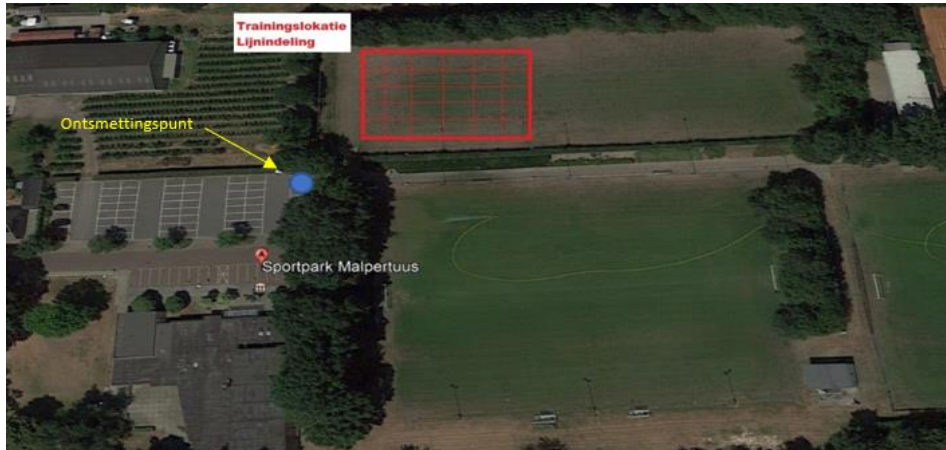


Beste judoka's, ouders en verzorgers,

We gaan er weer aan beginnen en we hebben er zin in: **TRAINEN!!**
En wel vanaf **vrijdag 12 juni** aanstaande.

We beginnen voorlopig met trainingen op vrijdagavond. Indien er voldoende animo is, gaan we ook op de maandagavond trainingen geven.

De trainingen zullen plaats vinden in de buitenlucht, op het terrein van voetbalvereniging Clinge. Dit is tegenover Malpertuus. Zie foto onder.



Voor de verschillende leeftijdscategorieën vinden de trainingen plaats op de volgende tijdstippen:

18.15u – 19.00u: **5-8 jaar**

19.15u – 20.00u: **9-12 jaar**

20.15u – 21.00u: **13 jaar en ouder**

We willen jullie vragen om een "judo pop" mee te nemen naar de training. Niet verplicht!
Dit kan een onesie, overall of zelfs een judo pak zijn dat is opgevuld. Hiermee kunnen we dan oefeningen doen.
Enkele voorbeelden:



Hoe zou je een judo pop kunnen maken

<https://www.youtube.com/watch?v=EGpZtMXixxY>

<https://www.youtube.com/watch?v=vXf1IRtyx6I>

<https://www.youtube.com/watch?v=yYjo4I6SK3E>

Graag ook het volgende meenemen naar de training:
Je gordel, een handdoek en een flesje water.

Onze zorgvuldig opgesteld plannen en protocol zijn door de gemeente Hulst goedgekeurd.
Wij zouden graag willen vragen aan alle judoka's, ouders en verzorgers om bijgevoegd protocol aandacht door te lezen en deze op te volgen. Evenals de aanwijzingen van de corona coördinator en de trainers.
Het niet opvolgen van het protocol kan leiden tot het stop zetten van de trainingen.

We hopen jullie allemaal weer te zien vanaf vrijdag 12 juni.

Met vriendelijke groet,

Trainers en bestuur Judovereniging Clinge

Protocol

Wanneer mag je NIET naar de les komen

Judoka's, ouders, verzorgers en trainers blijven thuis wanneer:

- Je last hebt van neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts. Ook als je maar een beetje last hebt blijf je thuis.
- Iemand uit je huishouden koorts (38 C° of meer) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je weer naar de training komen.
- Als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). 14 dagen nadat de positief geteste persoon voor het laatst ziekteverschijnselen heeft gehad mogen de huisgenoten weer naar de training komen

Algemene hygiëneregels

- Houdt (minimaal) 1,5 meter (twee armlengtes) afstand van iedere andere persoon buiten jouw huishouden (ook kinderen onder de 12 jaar).
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.
- Ga, voordat je naar de les vertrekt, thuis naar het toilet.
- Was voor de les thuis je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden.
- Was na training, als je weer thuiskomt, je handen met water en zeep.
- Omkleden doe je thuis.
- Vermijd het aanraken van je gezicht.
- Lang haar? Doe een staart in je haar!
- Schud geen handen.

Kleding

- Judoka's hebben hun sportschoenen aan
- Judoka's hebben losse kleding aan waarin vrij bewogen kan worden en die vies mag worden. De kleding is aangepast aan de buitentemperatuur.
- Indien het wenselijk is om een extra jasje of vest aan te hebben tijdens het vervoer naar de les toe, wordt deze bij je in het vak geplaatst die je aangewezen krijgt.
- Neem je eigen fles water mee en zorg dat deze gevuld is.
- Judoka's hebben hun gordel bij.
- Judoka's hebben een handdoek bij.

Vervoer en aankomst judoka

- Kom maximaal tien minuten voor aankomst van de les aan op de parking bij Malpertuus.
- Volg de Nederlandse richtlijnen die gelden voor het vervoer met de auto (zie: <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19/verkeer-openbaar-vervoer-grensstreek>)
- Auto's rijden de parking op en zetten de judoka af. De judoka wordt opgevangen door de corona coördinator of trainer voor de ingang van het sportveld. Mocht de judoka hier te jong voor zijn gaat de ouder mee en levert de judoka met gepaste afstand af bij de corona coördinator of trainer.
- Fietsen worden neergezet vóór Malpertuus. Zorg hierbij voor voldoende ruimte tussen de fietsen.

- Bij de ingang van het terrein staan desinfectans waarmee de judoka hun handen moeten desinfecteren voordat zij het sportveld betreden.
- Daarna krijgen de judoka's een vak aangewezen waar ze moeten gaan staan.
- Brengers en halers mogen niet blijven kijken

Tijdens de training

- Het maximaal aantal judoka's 12 jaar en jonger tijdens een les is 30
- Het maximaal aantal judoka's van 13 tot en met 18 jaar tijdens een les is 30
- Het maximaal aantal judoka's boven 18 jaar is 30
- Tussen alle lessen is een kwartier "pauze". In dat kwartier kunnen judoka's en vertrekken en nieuwe judoka's aankomen zonder dat ze elkaar tegen komen.
- Judoka's worden door de trainer(s) naar het sportveld begeleid
- De judoka's tot en met 12 jaar zullen ook de 1,5 meter regel zoveel mogelijk respecteren.
- Alle judoka's plaatsen hun spullen in hun eigen vak.
- De trainers komen niet binnen het vak van de judoka's en raken de judoka's (ook de jongere judoka tot en met 12 jaar) niet aan.
- Er zal een presentielijst bijgehouden worden door de corona coördinator.

Vertrek judoka's

- Na de les gaan de judoka's 1 voor 1 terug uit hun vak waarbij ze al hun spullen meenemen.
- De trainer controleert of de doorgang vrij is.
- De trainer laat de judoka's 1 voor 1 vertrekken.
- De judoka's verlaten direct het terrein.
Bij het verlaten van het terrein desinfecteren de judoka's hun handen.
- Ouders van jongere judoka's, die niet zelfstandig naar het vervoer kunnen komen, wachten in een rij met anderhalve meter afstand buiten het terrein op hun kind.
- Pylonen en hoepels worden ontsmet door trainers en/of corona coördinator.